

اثر منهج تدريبي لتطوير الصفات البدنية الخاصة وفق نسبة صعوبة الاداء المهاري الهجومي لناشئين في كرة اليد

الباحث

الباحث

ا.م.د اكرم حسين جبر الجنابي

م.م يوسف حسين عباس الناشئ

This study aims to identify impact of two training courses to development the special physical qualities and dispositional behavior according to use and difficulty of the attack skills performance at handball player's beginners.

The researcher used the experimental method, the research community was identified by beginners players handball of National Center for the Advancement of Sports Talent of 2016 -2017 seasons of (20) players, players are rest were divided into two groups experimental group.

Conclusions:

-The proportion use and special physical qualities play exercises affect positively to the development of physical, technical skills and dispositional behavior of handball players junior.

Recommendations:

-The researcher recommends of using proportion use to the development of physical, technical skills, and dispositional behavior of handball players junior.

ملخص البحث:

أن لعبة كرة اليد ذات المهارات المختلفة تتطلب التناسق والترتيب في التدريب بين القدرات البدنية وكيفية اخذ النسب وتحويلها اوقات تدريبية. وذلك لما للقدرات البدنية الخاصة من اثر في عملية الانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس وكذلك احتلال المكان المناسب وتنفيذ عمليات التصويب والتهديف والواجبات الخطئية الملقاة على عاتق اللاعب .

ومن خلال خبرة الباحث في هذا المجال كونه لاعبا ومدربا لاحظ وجود ضعف بمستوى الصفات البدنية الخاصة وهو الذي يؤثر سلبا على المهارات الاساسية. ويهدف البحث الى التعرف على اعداد منهج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة اليد. وكان المجال البشري لاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في الديوانية، استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبتين لملائته في حل مشكلة البحث، وعليه قد قام الباحث بتحديد عينة البحث من مجتمع الأصل من المراكز التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد في العراق وتم اختيار المركز التخصصي لرعاية الموهبة في الديوانية كعينة في كرة اليد بالطريقة العمدية حيث تكونت من (٢٣) لاعبا (١٠) لاعب لكل مجموعة تجريبية بعد استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم (٣) حراس مرمى، وبعد الانتهاء من مدة المنهج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية ثم عولجت البيانات احصائيا باستعمال برنامج EXCEL و SPSS .

وقد توصل الباحث إلى اهم الاستنتاجات وهي :

١-ان لمنهج (نسبة صعوبة الاداء) افضلية عالية في تنمية الصفات البدنية الخاصة والجانب المهاري للاعب كرة اليد الناشئين .

أما أهم التوصيات فكانت :

١-يوصي الباحث على استعمال المنهج التدريبي (نسبة صعوبة الاداء) لتطوير الصفات البدنية الخاصة والمهارية للناشئين بكرة اليد.

٢-ضرورة استخدام المنهج التدريبي (نسبة صعوبة الاداء) لـ لفئات عمرية مختلفة.

٣-إجراء دراسات مشابهه لفعاليات اخرى.

١-١ مقدمة البحث وأهميته

تعد الدراسات التي تهتم بالأعداد البدني للرياضيين بمختلف الألعاب والتي تأخذ بنظر الاعتبار قياس الصفات البدنية الخاصة بكل لعبة ذات أهمية بالغة لا نها تزود المدرب واللاعب بالمعلومات الخاصة بهذه الصفات وبيان أهميتها ودورها في خصوصية هذه اللعبة ومدى علاقتها بتطوير وتحسين وتطبيق المهارات الأساسية الخاصة بها (الجانب المهاري)، ويرى الباحث ان الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد هي العمود الفقري لما لها من دور كبير بتطبيق المهارات الأساسية وخصوصا عند اللاعبين الناشئين، ومن هنا تبرز أهمية البحث في دراسة الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد الناشئين وبما يحقق الإنجاز الأفضل، ولغرض الارتقاء بمستوى هذه اللعبة ورفع مستوى فرقنا للناشئين الذين يعدون عماد هذه اللعبة في المستقبل ، لذى توجه الباحث الى هكذا اسلوب تدريبي من (صعوبة الاداء المهاري الهجومي) والتي تمثلت بالنسب التي جمعت من خلال استمارة وزعت على المدربين وضحا فيها نسبة صعوبة كل مهارة وتم استخراج نسبة الاتفاق بينهم وبعد ذلك وبالطرق الاحصائية تم تحويل هذه النسب الى نسب مئوية وتحويلها الى اوقات تدريبية خاصة لكل مهارة وما يناسبها من زمن محدد والابتعاد عن التخبط وهي محاولة جادة في تحديد الاوقات الخاصة لكل مهارة او صفة بدنية، ومن هنا تظهر أهمية استخدام مثل هكذا اسلوب تدريبي للاعب اقتصادا في الجهد والوقت، ومحاولة جادة لتجاوز الكثير من الأساليب التدريبية والتي أصبحت غير مؤثرة وتقليدية في مستوى التطور الذي نبتغيه للاعب ومستوى لعبة كرة اليد.

٢-١ مشكلة البحث :

ان الاهتمام في لعبة كرة اليد في دول العالم يكون من خلال خلق اجواء لتطوير واكساب اللاعبين الناشئين الصفات البدنية التي تساعد في تطوير الجانب المهاري، لذا تكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير منهج تدريبي لتطوير الصفات البدنية الخاصة وفق نسبة صعوبة الاداء المهاري الهجومي في كرة اليد للناشئين.

٣-١ أهداف البحث

- ١- اعداد منهج تدريبي لتطوير الصفات البدنية الخاصة وفق نسبة صعوبة الاداء المهاري الهجومي للاعبين الناشئين بكرة اليد.
- ٢- التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة اليد.

٤-١ فروض البحث

- ١- يوجد تأثير ايجابي للمنهج التدريبي في تطوير الصفات البدنية الخاصة والمهارية للاعبين الناشئين بكرة اليد.
- ٢- هناك فروق ذات دلالة معنوية في تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة اليد.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في الديوانية .

٢-٥-١ المجال الزمني : الفترة من ٢٠١٦/١/٢٦ الى ٢٠١٧/٨/٥ .

٣-٥-١ المجال المكاني : القاعة المغلقة في حي ١٤ رمضان، قاعة الشهيد رحيم عباس المغلقة.

١-٣ منهج البحث ((Research method))

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبيتين لملائمته في حل مشكلة البحث.

٢-٣ مجتمع وعينة البحث Population and Sample of the Research

وعليه قد قام الباحث بتحديد عينة البحث من مجتمع الأصل من المراكز التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد في العراق وتم اختيار المركز التخصصي لرعاية الموهبة في الديوانية كعينة في كرة اليد بالطريقة العمدية .

٣-٣ التجانس

لقد تم احتساب التجانس لعينة البحث في مقاييس العمر والوزن والطول، وتبين ان هنالك تجانس بين الافراد من خلال معامل الاختلاف حيث " كلما قرب معامل الاختلاف من (١%) يعد تجانسا عاليا وإذا زاد عن (٣٠%) يعني إن العينة غير متجانسة" (١-١٦١)

٤-٣ التكافؤ

كما تم احتساب التكافؤ لأفراد المجموعتين في الاختبارات المهارية وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات المهارية.

١-٥-٣ أدوات البحث Tools of Research

-المصادر العربية والأجنبية- المقابلة الشخصية- الملاحظة- الاستبانة.

٢-٥-٣ الوسائل والأجهزة المستخدمة

-آلة تصوير نوع Sony- حاسبة Sony- ساعة توقيت- شبكة الانترنت- شريط لاصق بعرض (٥) سم وأدوات مكتبية- شريط قياس معدني- شريط قياس قماش- كرات يد - كرات تنس عدد (٥)- صافرة عدد (٢)- كرات طبية مختلفة (٢كغم)،(٣كغم)،(٤كغم)،(٩٠٠غم)- ساعة توقيت عدد (٢) نوع Casio- ملعب كرة يد - جبال مطاطية عدد (٢) - صناديق عدد (٦) وبارتفاعات (٣٠، ٤٠، ٥٠) سم، وعرض ٤٠سم.

٦-٣ إجراءات البحث الميدانية .

١-٦-٣ نسبة صعوبة الاداء

قام الباحث بأعداد استمارة استبيان خاصة لنسبة صعوبة المهارات الهجومية وهي ايضا مكونة من خمس محاور وكان المحور الاول الاستلام والمناولة وتضمن المحور الثاني التصوير واشتمل المحور الثالث على الطبطة والمحور الرابع على رمية ال(٧) م والمحور الخامس على الخداع الذي كان من نوع واحد فقط وهو الخداع الى الجانب وعرضها على المدربين والمساعدين الذي اشتركوا في الدوري العراقي للناشئين (٢٠١٤-٢٠١٥) وبعد ان قام بتفريغ البيانات التي حصل عليها من الاستمارة التي جمعها من المدربين قام بتحويل البيانات الى النسب المئوية والنسب المئوية الى ازمنة يسهل التعامل معا في التدريب والتي سيتم التدريب بها للمجموعة الثانية

١-٧-٣ تحديد الاختبارات البدنية

- اختبار رمي واستقبال الكرات.(١-١٥١)

- الهدف من الاختبار: قياس التوافق بين العينين والذراعين.

- اختبار الدوائر المرقمة (٢-٤١٠)

- الهدف من الاختبار :- قياس التوافق بين العين والرجلين

-الهدف من الاختبار: قياس السرعة الحركية للذراعين . (٣-٣٦٦)

-اختبار عدو ٢٠م والبدء من ٣٠م. (٤-٣٩)

-الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

- الحجل أقصى مسافة ممكنة في عشر ثوان لكل رجل على حدة. (٥-١٥٦, ١٥٤)

- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

- ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل " أقصى عدد في ١٠ ثوان. (٥-٦٠)

- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

-اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة ممكنة. (٦-١٣١)

- الهدف من الاختبار: قياس قوة التصويب.

- اختبار الوثب العمودي لسارجنت. (٧-٨٩)

- الهدف من الاختبار :-اختبار القوة الانفجارية للرجلين.

سادسا: مطاولة القوة

- الاستناد الأمامي لمدة دقيقة (٨-٤٧٢)

-الهدف من الاختبار: قياس مطاولة القوة للذراعين والكتف.

-القفز للأعلى المتتالي بالمكان لمدة دقيقة. (٩-٣٥١)

-الهدف من الاختبار: قياس مطاولة القوة للرجلين.

٣-٧-٢ الاختبارات المهارية

- قياس التوافق وسرعة التمرير على الحائط ٣٠ ثا (١٠-٣٦٥)

- الهدف من الاختبار : قياس المناولة والاستلام.

- اختبار التصويب من القفز أماماً. (٦-١٧٧)

-اختبار قياس مستوى مهارة الطبطبة . (١١-٢٦٩)

-اختبار الخداع. (٨-٣٤٧)

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الخداع.

٣-٩ الاختبار القبلي : قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية في ثلاث ايام كان اليوم الاول للاختبارات

البدنية واليوم الثاني للاختبارات للتصرف الخططي واليوم الثالث للاختبارات المهاري وبتاريخ (١-٢-٣

/٣/١٧٢٠) وعلى قاعة الشهيد رحيم عباس من اجل الاعتماد على نتائجها في البحث.

١٠-٣ المنهج التدريبي

-استغرق تطبيق المنهج التدريبي (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبية للمنهج (٢٤) وحدة تدريبية، اعتمد الباحث مبدأ التدرج من التمرينات البسيطة إلى التمرينات الأكثر الصعوبة.

١١-٣ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في نفس التسلسل الذي اجري في الاختبارات البعدية بتاريخ (٦ - ٢٠١٧/٥/٨) في القاعة المغلقة في حي رمضان قاعة الشهيد رحيم عباس .

١٢-٣ الوسائل الإحصائية

تم استعمال الوسائل الإحصائية التي تساعد في معالجة نتائج واختبار فرضياته في برنامج (Excel) وال- (spss)

١-١-٤ عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدى.

الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لصفات البدنية وقيمة (ت) المحتسبة في الاختبارات القبالية والبعدية

الاختبارات	وحدات القياس	القبلي مج ١		البعدى مج ١		قيمة ت المحتسبة	النتيجة
		ع	س	ع	س		
التوافق	عين ذراع	١٤.٤٠	١.٥٠٥	١٨.٤٠	١.٧٧٦	٦.٧٠٨	معنوي
	عين رجل	٤.٣٩	٠.٣٣٣	٤.٠٩	٠.١٠٨	٢.٣١٢	معنوي
سرعة حركية	درجة	٥٠.٩٠	٣.٥١٠	٥٦.١٠	١.٣٧٠	٣.٩٨٠	معنوي
سرعة انتقالية	ثا	٤.٦٢	٠.٤٠٧	٤.٣٦	٠.٢٤٦	٢.٨٦٢	معنوي
قوة سريعة	رجل يمين	١٥.٧٩	٠.٧٢	١٧.٠٨	١.١٦٨	٣.١١٩	معنوي
	رجل يسار	١٢.٩٩	٠.٦٦	١٤.١١	٠.٥٧٦	٣.٥٣٥	معنوي
	للذراع	١٦.٦٠	٠.٨٤	١٩.٢٠	١.٣٩٨	٤.٢٠٥	معنوي
قوة انفجارية	الذراعين	١٩	١.٦٩	٢٢.٦٤	١.٤٩٠	٣.٩٩٨	معنوي
	الرجلين	٣٧.٩٠	٧.٤٨	٤٤.٨٠	٢.٦١٦	٣.٩٦٢	معنوي
تحمل قوة	ذراع	١٥.١٠	١.٩١١	١٨.٧٠	١.٨٢٨	٣.٧١٨	معنوي
	رجل	٢٧.٧٠	٢.٩٤٥	٣٣.١٠	١.١٩٧	٦.٢٨٧	معنوي

يبين الجدول (١) ان نتائج الاختبار القبلي في الاختبارات البدنية كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى .

١-١-٤ مناقشة نتائج الاختبارات البدنية (القبالية والبعدية) لمجموعة البحث

التجريبية.

اظهرت النتائج في الجدول (١) نتائج عينة البحث في المتغيرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدى والتي كانت لصالح البعدى وهذا يبين صلاحية المنهج التدريبي(نسبة صعوبة الاداء) لفئة الناشئين نتيجة لطبيعة ونوع

التمرينات التي استعملها الباحث أثناء العملية التدريبية المبنية على الأسس العلمية من حيث الفترة الزمنية لكل صفة بدنية وذلك حسب نوع اللعبة والفئة العمرية التي يراد تدريبها وتطويرها، بحيث ظهر أثر التدريب على نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح كما مبين في الجدول اعلاه بحيث " أن استخدام التدريبات التي تنفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل في اكتساب المتغيرات البدنية". (٩٨-١٢).

وهذا يتفق مع مبادئ واصول علم التدريب الرياضي التي تشير إلى إن التدريب المبرمج على وفق الصيغ العلمية الصحيحة وبما يتناسب مع الفئة المتدربة حيث ان مبدأ الافراط في التدريب يكون له أثر سلبي على المتدربين وخاصة الناشئين منهم ، بالإضافة الى أن "التدريب على وفق الأداء يحقق تطور رياضي ملموس حيث يخلق ظروفًا ملائمة لاستيعاب التكنيك حسب نوع الرياضة الممارسة" (١٣-٢٦٦).

ويرى الباحث ان التمرينات المستخدمة ادت الى تطوير وتحسين الاداء البدني كما يثبت في الجدول اعلاه من خلال الاوقات التي تم التوصل اليها والمسافات المقطوعة خلال المباريات كما في السرعة وتحمل السرعة كل ذلك ادى الى رفع قدراتهم البدنية نحو الافضل وهنا تحقق الهدف من البرنامج التدريبي و التي توضع للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي والوصول بهم الى المستويات العليا.

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج المتغيرات المهارية للاختبارين القبلي والبدي للمجموعة التجريبية .

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات وقيمة (ت) المحتسبة في الاختبارات القبالية والبعدية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي ١		البدي ١		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
الطبطبة	ثا	٨.٩٤	٠.٩٦	٧.١٤	٠.١١٧	٥.٥٣	معنوي
المناولة	درجة	١٥.٦	١.٨٣	١٨.٣	١.٠٥	٣.٩٤٨	معنوي
التصويب	درجة	٣.١	٠.٩٩	٤.٧	٠.٦٧	٤.٠٠	معنوي
الخداع	ثا	٠.٩٦	٠.٠٥	٠.٨٨١	٠.٠٤	٣.٩٠	معنوي

٤-١-٢-١ مناقشة نتائج الاختبارات المهارية (القبالية والبعدية) لمجموعة البحث الاولى.

لاحظ الباحث في جدول (٢) تفوق أفراد المجموعة في المتغيرات المهارية للاختبارات البعدية، إذ يعزو الباحث هذا التقدم إلى فاعلية التمرينات المستخدمة من قبل الباحث في عملية التدريب والتي أدت إلى رفع مستوى هذه المهارات لما تحتويه هذه التمرينات من طابع بدني و مهاري وخططي عملت على تطور الجانب المهاري قيد الدراسة، إذ تؤكد المصادر العلمية ان العملية التدريبية الجيدة وفي درجاتها المختلفة والمرتبطة بنوع اللعبة التخصصية - لعبة كرة اليد- غاية في الأهمية لكل من المدرب واللاعب عند اعداد المناهج التدريبية وعند استعمال أساليب التدريب المختلفة (١٤-٣).

وان العملية التدريبية عملية بنائية تعمل على تطوير الصفات البدنية وتنميتها وصولا الى تحقيق أفضل أداء (13-15).

ويذكر (مفتي إبراهيم) انه "كلما اقتربت ظروف التمرين من ظرف المنافسة (المباراة) كان التمرين أكثر فائدة للاعب ويحقق أهداف الوصول لمستوى أداء المباراة" (١٦-٢٠٠).

٤-٢-١ عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية للاختبارين القبلي والبدي.

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لصفات البدنية وقيمة (ت) المحتسبة في الاختبارات القبالية والبعدية.

النتيجة	قيمة ت المحتسبة	البدي مج ٢		القبلي مج ٢		وحدات القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		

التوافق	عين ذراع		درجة	١٤.٣	١.٤٩٤	١٦.١	١.٣٧٠	٣.٥١٥	معنوي
	عين رجل	ثا							
	عين رجل		ثا	٤.١٩٩	٠.٣٠٧	٣.٦٥٧	٠.٢٩٤	٣.٥٣١	معنوي
سرعة حركية	سرعة حركية		درجة	٥١.٨	٢.٦٩٩	٥٤.١	٢.٤٢٤	٤.٦٤١	معنوي
سرعة انتقالية	سرعة انتقالية		ثا	٤.٢٠٩	٠.٣٦	٣.٩١٦	٠.٣١٠	٣.٤٢٦	معنوي
قوة سريعة	رجل يمين	م	١٥.٠٧	٠.٧٠	١٥.٩٢٢	٠.٧٣٧	٣.٩٤٩	معنوي	
	رجل يسار	م	١٢.٩٢	٠.٧٣	١٣.٢١١	٠.٦٩٠	٣.٤٨٩	معنوي	
	للذراع	درجة	١٥.٥	٢.٠٦	١٧.٣	١.٦٣٦	٤.٦٣٠	معنوي	
قوة انفجارية	الذراعين	م	١٩.٠٨	١.٧٣	٢٠.٦٧	١.٦٢	٢.٩١٩	معنوي	
	الرجلين	سم	٣٨.١	٥.١٩	٤١.٣	٤.٣٤	٢.٩٨	معنوي	
تحمل قوة	ذراع	عدد	١٥.١	١.٥٢٣	١٦.٩	١.٤٤٩	٤.٠٧٠	معنوي	
	رجل	عدد	٢٨.١	٢.٤٦٩	٣١.١	٢.٥١٤	٦.٠٦٨	معنوي	

٤-٢-١ مناقشة نتائج الاختبارات البدنية (القبلية والبعدي) لمجموعة البحث الضابطة.
من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المبينة في الجداول (٣) تبين وجود تطور في المتغيرات البدنية في الاختبار البعدي للمجموعة التي استخدمت المنهج التدريبي الثاني (المدرّب)
٤-٢-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات المهارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية .
الجدول (٤)
يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المهارية وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة الثانية في الاختبارات القبلية والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي ١		البعدي ١		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
الطبخة	ثا	٨.٩١	٠.٧٩	٧.٧٠٨	٠.٦٤٥	٤.٧٢٢	معنوي
المناوله	درجة	١٥.١	١.٩١	١٧.٣	١.٥٦٧	٢.٤٦٧	معنوي
التصويب	درجة	٣	٠.٩٤	٤.٢	٠.٧٨٨	٤.٨١١	معنوي
الخداع	ثا	٠.٩٥	٠.٠٢	٠.٨٦	٠.٠٣٦	٧.١٣٦	معنوي

٣-١ عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية للاختبارين البعدي والبعدي للمجموعتين الأولى والثانية.

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البدنية وقيمة (ت) المحتسبة في الاختبارات البعدي للمجموعتين .

الاختبارات	وحدات القياس	البعدي مج ١		البعدي مج ٢		قيمة ت المحتسبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
التوافق	عين ذراع	١٨.٤٠	١.٧٧٦	١٦.١	١.٣٧٠	٣.٠٠٣	معنوي
	عين رجل	٤.٠٩	٠.١٠٨	٣.٦٥٧	٠.٢٩٤	٣.٤٦٢	معنوي
سرعة حركية	درجة	٥٦.١٠	١.٣٧٠	٥٤.١	٢.٤٢٤	٣.١٢٦	معنوي

سرعة انتقالية		ثا	٤.٣٦	٠.٢٤٦	٣.٩١٦	٠.٣١٠	٣.٤٥١	معنوي
قوة سريعة	رجل يمين	م	١٧.٠٨	١.١٦٨	١٥.٩٢٢	٠.٧٣٧	٢.٢٢٥	معنوي
	رجل يسار	م	١٤.١١	٠.٥٧٦	١٣.٢١١	٠.٦٩٠	٢.٤٢١	معنوي
	للذراع	درجة	١٩.٢٠	١.٣٩٨	١٧.٣	١.٦٣٦	٢.٣٨٨	معنوي
قوة انفجارية	الذراعين	م	٢٢.٦٤	١.٤٩٠	٢٠.٦٧	١.٦٢	٢.٢٩٠	معنوي
	الرجلين	سم	٤٤.٨٠	٢.٦١٦	٤١.٣	٤.٣٤	٢.٤٦٩	معنوي
تحمل قوة	ذراع	عدد	١٨.٧٠	١.٨٢٨	١٦.٩	١.٤٤٩	٢.٥٧٣	معنوي
	رجل	عدد	٣٣.١٠	١.١٩٧	٣١.١	٢.٥١٤	٢.٦٣١	معنوي

٣-٢ عرض وتحليل نتائج المتغيرات المهارية للاختبارين البعدي والبعدي للمجموعتين.

الجدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المهارية وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعتين في الاختبارات البعدي والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي ١		البعدي ١		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
الطبطبة	ثا	٧.١٤	٠.١١٧	٧.٧٠٨	٠.٦٤٥	٢.٤٦٥	معنوي
المناولة	درجة	١٨.٣	١.٠٥٩	١٧.٣	١.٥٦٧	٢.٣٢٥	معنوي
التصويب	درجة	٤.٧	٠.٦٧	٤.٢	٠.٧٨٨	٢.٦٩٠	معنوي
الخداع	ثا	٠.٨٨١	٠.٠٤	٠.٨٦	٠.٠٣٦	١.٥٣٩	عشوائي

٤-٢-٢-١ مناقشة نتائج الاختبارات المهارية (القبليّة والبعديّة) لمجموعة البحث الثانية.

من خلال الجدول (٦) يعزو الباحث هذا التطور في المتغيرات المهارية للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، إذ يعتمد على نجاح لاعب كرة اليد في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد والتغيير من سرعته واتجاهه ، وهذا ما أشار إليه (حنفي محمود) " يحتاج اللاعب إلى استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإيقان مع القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية" (١٩-٦٠).

حيث ان "استعمال التدريب التخصصي وعلى وفق النشاط الممارس (خصوصية التدريب) الذي ينتج عنه الارتقاء بالجوانب الخاصة بالمهارة" (٢٠-١٧٨).

وبذلك فأن الصفات البدنية للاعب كرة اليد هي التي تحدد إلى حد كبير كفاءة الأداء المهاري

والخططي في المباراة " (٢١-١٧١)

وهذا معاكسته طبيعة التمرينات المستعملة أثناء العملية التدريبية المبنية على أسس علمية التي شملت على توزيع الاوقات التدريب على المنهج بشكل علمي تنوعت فيه التمرينات المركزة على الجانب المهاري مدعومة بالجانب البدني والتي ساهمت برفع مستوى اللاعبين المهاري وهذا ما أكده (وجيه، ٢٠٠٠) أن " التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقان أكثر وتناسف وتآلق حركي أكثر دقة". (٢٢-١٧٥).

٥-١-الاستنتاجات :-

١- ان لمنهج التدريب ((نسبة صعوبة الاداء المهاري الهجومي)) تأثير في تنمية الصفات البدنية

الخاصة والجانب المهاري للاعب كرة اليد الناشئين.

٢- ان لمنهج (نسبة صعوبة الاداء) افضلية عالية في تنمية الصفات البدنية الخاصة والجانب

المهاري للاعب كرة اليد الناشئين .

٥-٢-التوصيات :-

- ١- يوصي الباحث على استعمال المنهج التدريبي (نسبة صعوبة الاداء) لتطوير الصفات البدنية الخاصة والمهارية للناشئين بكرة اليد.
- ٢- ضرورة استخدام المنهج التدريبي (نسبة صعوبة الاداء) لـ لفئات عمرية مختلفة.
- ٣- أجراء دراسات مشابهه لفعاليات اخرى.

- المصادر العربية والاجنبية

- ١- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي :التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
- ٢- احمد عربيي: التحليل والاختبار في كرة اليد، مكتب سناريا، بغداد، ط١، ٢٠٠٤.
- ٣- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج١، ط٣، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥
- ٤- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية. ج٢، ط١، مصر، دار الفكر العربي، ١٩٧٩.
- ٥- محمد مرعي علي محمد: اثر التدريب الفترى باستخدام ازمنة مختلفة من منطقة الجهد الاولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة موصل، ٢٠٠٤.
- ٦- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ج٣، ٢٠٠٢.
- ٧- منير جرجيس ابراهيم: كرة اليد للجميع، القاهرة: مطابع دار الشعب، ١٩٨٢.
- ٨- ضياء الخياط ونوفل الحيايلى : كرة اليد ،الموصل، دار الكتب للطباعة، ٢٠٠١.
- ٩- قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ،بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٧.
- ١٠- ياسر دبور: كرة اليد الحديثة، الإسكندرية، مطبعة الانتصار، ١٩٩٧.
- ١١- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، ٢٠٠٤.
- ١٢- إبراهيم احمد سلامة: الاختبارات والقياس في التربية البدنية، القاهرة، مطبعة الجيزة، ١٩٨٠.
- ١٣- أبو العلا وأحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط١، ١٩٩٣.
- ١٤- ريسان خريبط: التدريب الرياضي ،الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل، ١٩٨٨.
- 15- Radcliffe, James C, & Farentinos, Robert C. High-powered Plyometrics: Human Kinetics, 1999.
- ١٦- مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، ط٢، ٢٠٠١.
- ١٧- أمر الله البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاتها، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٨.
- ١٨- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤.
- ١٩- محمد عبدة صالح ومفتي إبراهيم حماد: الأعداد المتكامل للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٥.
- ٢٠- كمال الدين عبدالرحمن درويش : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢.
- ٢١- قاسم حسن حسين: اسس التدريب الرياضي ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨.
- ٢٢- وجيه محجوب واخرون : نظريات التعلم والتطور الحركي، ط٢، بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٠.